

Stadionmagazin Ausgabe 4



PUNKTEILUNG

Starker Auftritt
in Rotenburg

INTERVIEW

Unsere Torhüter
im Check

DAMEN

Erfolgreich in
der Liga und
im Pokal

achtzehn 94





Liebe Leser,

ich begrüße Sie im Namen der Fußballabteilung des VfL Lüneburg zum heutigen Punktspiel gegen den SV Ahlerstedt/Ottendorf recht herzlich.

Unsere Mannschaft ist nach zuletzt schwächeren Auftritten am letzten Wochenende mit einem starken Unentschieden aus Rotenburg wieder zurück in die Erfolgsspur gekommen. Leider fehlen der Mannschaft weiterhin viele wichtige Spieler und zusätzlich hat Damian Schon eine unglückliche rote Karte kassiert. Trotzdem soll im heutigen Heimspiel eine Trotzreaktion erfolgen und ein Heimsieg her. Drücken wir die Daumen!

Allen Zuschauern ein faires und spannendes Spiel und viel Spaß mit der 4. Ausgabe unseres Stadionmagazins *achtzehn 94* ...!

Grün gewinnt!

Matthias Merz

1. Vorsitzender Fußballabteilung

VfL Lüneburg

AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
 Sa 10	 So 01	 So 06	 So 03	 So 01
 Sa 17	 So 08	 Sa 12	 So 10	VfL
 So 25	 So 15	 So 20	 Sa 16	VfL
VfL	 So 22	 So 27	 Sa 23	VfL
VfL	 Sa 28	VfL	VfL	VfL

AUSBLICK



U9



U10



U13



U12



U15



ALTLIGA



1. HERREN



DAMEN

TOR



1 Maximilian Wulf



32 Tyrell Kaldewey

ABWEHR



8 Lasse Wyremba



33 Mevlan Baran



18 Linus Büchler



24 Kevin Gert



22 Daniel Denich



17 Kristian Krieger



3 Carl März



21 Henry März



28 Oliver Gierke



2 Daniel Tischmann



15 Hauke Hübscher

MITTELFELD



5 Hüseyin Alak



14 Niklas Dunst



6 Matti Grahle



27 Phil Schlüschen



20 Daniel Stäcker



16 Harlee Tianaolaifaona



25 Damian Schon



7 Emre Duñan

STURM



31 Josef Fischer



29 Finn Gierke



11 Thomas Gnida



19 Luca Rudloff



9 Sebastian Martin



10 Tom Heuser



23 Tim-Oliver Prehm

TRAINERTEAM



Trainer
Philipp Zimmermann



Trainer
Dennis Krasnikov



Trainer
Mike Dunst

BETREUER



Teammanager
Claus Göpfert



Sportheilpraktikerin
Andrea Ahrweiler



Athletiktrainer
Marko Fischer

1. Herren (Landesliga)

Philipp Zimmermann

0177/8749695

philipp_zimmermann@arcor.de

Dennis Krasnikov

0152/54071915

dennis.krasnikov@gmx.de

Mike Dunst

0160/7690279

dunst-mike@t-online.de

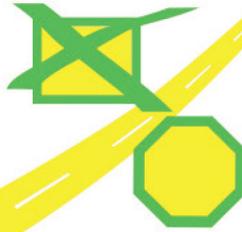
Claus Göpfert

claus-goepfert@gmx.de



Ihr findet uns auch bei Facebook
VfL Lüneburg Fußball 1. Herren:
www.facebook.com/vflueneburgfussball

Fahrschule
DORN



ERGO

Ihr Versicherungspartner vor Ort:

Versicherungsbüro Matthias Merz
Große Bäckerstr. 30, 21335 Lüneburg
Tel: 04131/232455
Handy: 0172/4516695
matthias.merz@ergo.de

SV AHLERSTEDT/OTTENDORF



Trapp



M.Buchholz



Höft



N.Nissen



Danaci



Gerken



S.Buchholz



Yaman



Sattler



Dallmann



Gloth



Brunkhorst



Stange



Waschkau



Peters



Krolikowski



Schuback



von Holt



Heins



Speer



Häepp



Fock



Brunsch



Niekerken



T.Nissen



Hassunizadeh



Koch



7

12

12:11

U|U|N|N|U

Finn Gierke (3)

19 0 1

PLATZ

PUNKTE

TORE

TREND

BESTER TORJÄGER

KARTEN

5

13

14:9

N|S|U|N|S

Lennard Fock (5)

11 1 1

SANIERUNGSTECHNOLOGIE
SANTEC

TROCKNUNGSSERVICE

Lüneburg ■ Hamburg ■ Buchholz

Fon 0 41 31 / 68 07 97

www.santech-trocknung.de

22. September 2019 | Spieltag 7 | Sülzwiesen A-Platz | Landesliga Lüneburg

VfL Lüneburg

0 : 2
[0 : 1]

VfL Westercelle

(37') Kristian Krieger ▲
Henry März ▼

(60') Tom Heuser ▲
Harlee Tianaoelijaona ▼

(60') Thomas Gnida ▲
Luca Rudloff ▼

Philipp Boie (12')

Faisal Gazali Soma (57')

▲ Janic-Marc Dzwoniarek (66')
▼ Theo Bischoff

▲ Tim Runge (66')
▼ Bjarne Vollmer

▲ Nils Wittenberg (85')
▼ Niklas Haase

VfL LÜNEBURG

TEAM LINE-UP

AUSWECHSELSPIELER

- 32 Tyrell Kaldewey
- 7 Emre Duman
- 5 Hüseyin Alak
- 19 Luca Rudloff
- 16 Harlee Tianaoelijaona
- 21 Henry März
- 24 Kevin Gert
- 27 Phil Schlüschen



Zweites Spiel ohne Punkte

Nach der Auswärtspleite in Drochtersen sollten daheim wieder drei Punkte eingefahren werden. Allen Beteiligten war klar, dass dies nur mit einer deutlichen Leistungssteigerung möglich war. Doch der Sonntagnachmittag entpuppte sich als Debakel. Bereits in der 12. Minute der erste Rückschlag: kurz vor dem 16er führt Westercelle einen Freistoß schnell aus und erwischt unsere Abwehr in einem Moment der Unachtsamkeit. Im Anschluss wirkte der VfL ideenlos und das Spiel bot bis zur Halbzeitpause keine weiteren Höhepunkte. Auch im zweiten Durchgang kamen die VfLer nicht in Gang und Westercelle hatte spielerisch ebenso wenig zu bieten. Das zweite Tor fiel durch einen individuellen Fehler in der letzten Abwehrreihe. Nun heißt es Mund abwischen und weitermachen! Wir befinden uns erst am Anfang der Saison und stehen im ersten Landesligajahr auf einem Tabellenplatz im oberen Mittelfeld.

VfL-Trainer Philipp Zimmermann: „Leider das nächste ganz schlechte Spiel von uns, wir sind auf dem harten Boden der Landesliga gelandet! Uns fehlen derzeit die Leichtigkeit und das Selbstvertrauen, wir haben es auch nicht geschafft Torgefährlichkeit zu erzeugen. [...] Es war ja allen klar, dass es nach dem guten Start nicht ewig so weitergehen würde. Aber diese Situation ist für einige Spieler völlig ungewohnt, denn sie kennen aus der Bezirksliga ja Verlieren gar nicht mehr!“
zitiert aus *luenesport.de*

7. SPIELTAG

Samstag 21.09.19

VfL Güldenstern Stade	2:4	TSV Ottersberg
-----------------------	------------	----------------

Sonntag 22.09.19

SV BW Bornreihe	2:1	SV Ahlerstedt/Ottendorf
-----------------	------------	-------------------------

SV Teutonia Uelzen	2:3	SV Drochtersen/Assel II
--------------------	------------	-------------------------

VfL Lüneburg	0:2	VfL Westercelle
--------------	------------	-----------------

MTV Treubund Lünburg	4:2	Rotenburger SV
----------------------	------------	----------------

TuS Harsefeld	1:1	TSV Gellersen
---------------	------------	---------------

VSV Hedendorf/Neukloster	5:0	SV Eintracht Lüneburg
--------------------------	------------	-----------------------

FC Verden 04	2:2	SV Emmendorf
--------------	------------	--------------

28. September 2019 | Spieltag 8 | Sportanlage „in der Ahe“ | Landesliga Lüneburg

Rotenburger SV

0 : 0

VfL Lüneburg

[0 : 0]

(46') Stephane Manasse Aboubacar Sylla ▲
Marcello Eduardo Menezes ▼

(46') Karol Karpus ▲
Sebastian Czimmeck ▼

(75') Björn Mickelat ▲
Tobiashauke Kirschke ▼

▲ Henry März (64')
▼ Hauke Hübscher

▲ Sebastian Martin (72')
▼ Tom Heuser

▲ Harlee (78')
▼ Phil Schlüschen

■ Damian Schon (79')

VfL LÜNEBURG

TEAM LINE-UP

AUSWECHSELSPIELER

- 32 Tyrell Kaldewey
- 6 Matti Grahle
- 10 Tom Heuser
- 15 Hauke Hübscher
- 19 Luca Rudloff
- 20 Daniel Stäcker
- 22 Tim-Oliver Prehm
- 27 Phil Schlüschen



VfL erkämpft sich einen Punkt in Rotenburg

Nach den letzten Spielen wurde deutlich, dass die Landesliga eine Herausforderung darstellt und die Mannschaft kontinuierlich an sich arbeiten muss, um positive Ergebnisse zu erzielen. Gegen Rotenburg zeigten die VfLer ihren Kampfgeist und verteidigten das 0:0 mit viel Leidenschaft.

Im Gegensatz zu letzter Woche konnte sich der VfL einige gute Torchancen herauspielen und wirkte in der Offensive deutlich gefährlicher. Aber auch die Defensivarbeit konnte sich sehen lassen! Die letzten zehn Minuten der Partie musste der VfL auf Grund einer roten Karte zu zehnt zu Ende spielen und konnte alle Angriffe der Rotenburger entschärfen. Die vorgenommenen Positionswechsel des Trainerteams zeigten ihre Wirkung und lassen Hoffnung für die kommenden Spiele aufkommen. Auch wird auf die Rückkehr verletzter Spieler gebaut. Für die nächste Woche haben sich die Jungs fest vorgenommen auf heimischen Rasen an den Sülwiesen wieder drei Punkte einzufahren.

„Nach den schwachen Auftritten der letzten Wochen war das heute eine deutliche Leistungssteigerung der gesamten Mannschaft“, meinte Trainer Philipp Zimmermann nach dem 0:0 beim Rotenburger SV. „Das war ein Punkt für die Moral.“
zitiert aus LZsport.de

8. SPIELTAG

Freitag 27.09.19

TSV Ottersberg	1:1	FC Verden 04
----------------	-----	--------------

Samstag 28.09.19

Rotenburger SV	0:0	VfL Lüneburg
----------------	-----	--------------

Sonntag 29.09.19

SV Emmendorf	4:5	VSV Hedendorf/Neukloster
SV Eintracht Lüneburg	AUSFALL	TuS Harsefeld
TSV Gellersen	2:1	SV BW Bornreihe
SV Ahlerstedt/Ottendorf	3:1	TV Treubund Lüneburg
VfL Westercelle	1:2	SV Teutonia Uelzen
SV Drochtersen/Assel II	0:0	VfL Güldenstern Stade

Platz	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Tore	Differenz	Punkte
1.	Rotenburger SV	8	5	2	1	20:9	11	17
2.	MTV Treubund Lüneburg	8	5	1	2	24:8	16	16
3.	SV Drochtersen/Assel II	8	5	1	2	16:11	5	16
4.	VSV Hedendorf/Neukloster	8	4	2	2	20:16	4	14
5.	SV Ahlerstedt/Ottendorf	7	4	1	2	14:9	5	13
6.	TuS Harsefeld	7	3	3	1	10:6	4	12
7.	VfL Lüneburg	8	3	3	2	12:11	1	12
8.	TSV Ottersberg	7	3	2	2	11:13	-2	11
9.	FC Verden 04	7	2	4	1	13:10	3	10
10.	SV Eintracht Lüneburg	7	3	1	3	11:17	-6	10
11.	VfL Güldenstern Stade	8	2	2	4	11:17	-6	8
12.	VfL Westercelle	8	2	1	5	11:14	-3	7
13.	TSV Gellersen	8	1	4	3	11:17	-6	7
14.	SV Teutonia Uelzen	8	1	3	4	10:14	-4	6
15.	SV Emmendorf	8	1	2	5	12:26	-14	5
16.	SV BW Bornreihe	7	1	0	6	9:17	-8	3

Laufanalyse | Flockservice | Teamsport | Sneaker

Sport AS



Follow Us:



Sport AS

www.Sport-As-Lueneburg.de

TORJÄGER

1	ZANDER NICK		FC Verden 04	6
2	BOSSERT ARTHUR		Rotenburger SV	5
2	BÖHRINGER JAN-GEORG-PETER		SV Emmendorf	5
2	FOCK LENNARD		SV Ahlerstedt/ Ottendorf	5
2	SCHEPPEIT JAN-HENDRIK		SV Hedendorf/ Neukloster	5
2	WILHELMS TOM		SV Teutonia Uelzen	5
2	YAMAN SÜLEYMAN-CAN		SV Ahlerstedt/ Ottendorf	5







FREDWEDDERIEN
KÜCHENSTUDIO

Küchenstudio Fred Wedderien
Artlenburger Landstraße 16
(B209) 21365 Adendorf

Telefon: 0 4131 - 400 59 80
www.kuechen-wedderien.de

JÖRG KORITZKE
Tischlermeister · Bau- und Möbeltischlerei

HEUTE IM FOKUS



1 MAXIMILIAN
WULF

32 TYRELL
KALDEWEY

MAXIMILIAN WULF

Von seiner Erfahrung kann die Mannschaft in der Landesliga profitieren:

Max stärkt seinen Mitspielern durch seine Paraden den Rücken und sorgt für Ruhe im Spielaufbau.

Spitzname: Max
Geburtsort: Lüneburg
Körpergröße: 184 cm
Schuhgröße: 44
Beim VfL seit: 2018

88
TW

MAXIMILIAN WULF

	100		100
	100		0
	100		100

Selbsteinschätzung in:
Schuss, Zweikampf, Dribbling,
Tunneln, Instagramaktivität, Feiern

MEINE FAVORITEN: ENTWEDER - ODER?!

Nike
oder
Adidas



Ronaldo
oder
Messi



Carlsberg
oder
Krombacher



Freistoßtor
oder
Fallrückzieher



Whisky
oder
Gin



Rechtsfuß
oder
Linksfuß



KABINENGESPRÄCH:

Welcher Spieler hat dich in deiner Jugendzeit am meisten inspiriert?

Buffon, van der Sar, Barthez

Welches Spiel würdest du gerne als Zuschauer im Stadion miterleben?

Relegation

Mit welcher deiner Eigenschaften kannst du den VfL zum Erfolg verhelfen?

Erfahrung

Auf welchen Gegner freust du dich diese Saison am meisten?

Derbys

Was war dein größter sportlicher Erfolg?

Aufstieg in die Regionalliga

TYRELL KALDEWEY

Zurück an alter Wirkungsstätte:

Nach vielen Jahren in der VfL Jugend zog es Tyrell in seine Heimat nach Munster. Seit dieser Saison kickt er wieder auf den Sülzwiesen und möchte sich im Herrenbereich etablieren.

Spitzname: Ty
Geburtsort: Soltau
Körpergröße: 181 cm
Schuhgröße: 45/46
Beim VfL seit: 2014

33
TW

TYRELL KALDEWEY

	0		0
	0		0
	0		100

Selbstinschätzung in:
Schuss, Zweikampf, Dribbling,
Tunneln, Instagramaktivität, Feiern

MEINE FAVORITEN: ENTWEDER - ODER?!

Nike
oder
Adidas



Ronaldo
oder
Messi



Carlsberg
oder
Krombacher

Krombacher

Freistoßtor
oder
Fallrückzieher



Whisky
oder
Gin



Rechtsfuß
oder
Linksfuß



KABINENGESPRÄCH:

Welches Spiel würdest du gerne als Zuschauer im Stadion miterleben??

Real Madrid gegen Barcelona

Welcher Spieler hat dich in deiner Jugendzeit am meisten inspiriert?

Rene Adler

Welche Überschrift möchtest du über dich in der Zeitung lesen?

Tyrell Kaldevey mit zwei gehaltenem Elfmeter der Held

Wenn du ein Superheld wärest, welche zwei besonderen Kräfte hättest du?

Gedanken lesen und fliegen

Wenn du für einen Tag eine Frau wärest, was würdest du tun?

Meine Brüste anfassen

**WAS HALTEN SIE VON
FRAUENFUSSBALL?**



**SIE FINDEN BEIDES GUT?
DANN BLÄTTERN SIE
WEITER ...**

KADER



1 Carina Köpping



2 Emily März



3 Melanie Eppinga



4 Larissa Wozny



5 Anna-Sophie Lausch



6 Jennifer Hoffman



7 Volandaleanester



8 Luca Kümmeritz



9 Nadja Kuhl



10 Ina Frihus



11 Tjorven Göb



12 Lea Scharf



13 Amelie Hess



14 Anne-Marie Vogt-Franck



15 Anna Kunze



16 Jaqueline Stein



17 Isabell Schneider



18 Janice Tischmann



19 Nale Hädecke



20 Jasmin Harrel



21 Medina Kurilesa



23 Marie Oelkers



TR Dirk Mohwinkel

NACHWUCHSARBEIT



Hanne Bötige

Frauen

Dirk Mohwinkel

0171/8864045

dirkmomo75@gmail.com

Janice Tischmann

0173/8536530

janice.tischmann@gmx.de

Platz	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Tore	Differenz	Punkte
1.	VfL Lüneburg	5	5	0	0	19:1	18	15
2.	SG Borstel-Sangenstedt/ Laßrönne	5	3	1	1	17:2	15	10
3.	SV Eintracht Lüneburg III	5	3	0	2	4:12	-8	9
4.	TSV Stelle	4	2	2	0	8:3	5	8
5.	SG Eldingen/Höfer	4	2	0	2	10:11	-1	6
6.	Buchholzer FC II	5	2	0	3	7:11	-4	6
7.	SSV Südwinsen	5	2	0	3	8:14	-6	6
8.	TuS Fleestedt	4	1	2	1	11:7	4	5
9.	SV Böhme	4	1	2	1	3:5	-2	5
10.	SV Teutonia Uelzen	3	1	1	1	3:1	2	4
11.	MTV Soltau	5	0	2	3	3:14	-11	2
12.	SV Ilmenau	5	0	0	5	2:14	-12	0

TORJÄGERIN

Platz	Spieler	Mannschaft	Tore
1	Nadja Kühl	VfL Lüneburg	8
2	Jana Grizmann	SG Borstel-Sangenstedt/Laßrönne	6
2	Lea Hartgen	TuS Fleestedt	6
4	Ina Fribus	VfL Lüneburg	4
4	Laura Gläsmann	SG Eldingen/Höfer	4
4	Alina Prüfer	TSV Stelle	4

5. SPIELTAG

21.09.19

VfL Lüneburg 2:1 SV Ilmenau

Durch einen knappen 2:1 Sieg gegen den Tabellenletzten konnten wir unsere Siegesserie fortsetzen und stehen weiterhin an der Tabellenspitze. Wer die Erwartung hatte, wir würden Ilmenau ähnlich deutlich wie im Pokalspiel schlagen (13:1), wurde leider enttäuscht.

Ilmenau arbeitete die Pokalpleite gut auf und hatte einen Matchplan, um uns zu knacken: körperlich und aggressiv in die Zweikämpfe gehen und mit schnellen Außenspielerinnen auf Konter hoffen. So saß der Schock tief als dieser Plan funktionierte und wir Mitte der ersten Halbzeit in Rückstand gerieten.

Doch bevor wir in die Pause gingen, konnte Nadja ausgleichen. Die zweite Halbzeit verlief zerfahren ohne nennenswerte Torchancen. In der 67. Minute dann die Erlösung: Ina lupfte einen Ball mit viel Gefühl in Nadjas Lauf, welche den Ball einmal aufkommen ließ und dann ins Tor hämmerte. Der Endstand von 2:1 war durchaus verdient, doch mit unserer Leistung konnten wir an diesem Samstagabend nicht zufrieden sein.

VfL Lüneburg
(42'67') Nadja Kühl

SV Ilmenau
(32') Lina Danneberg

POKAL

29.09.19

TuS Fleestedt 0:2 VfL Lüneburg

Bei norddeutschem Schietwetter reisten wir zum Pokalachtelfinale nach Seevetal, wo mit dem TuS Fleestedt eine junge und hoch motivierte Mannschaft auf uns wartete. Viele VfL Spielerinnen trainierten unter der Woche nicht, um sich auszukurieren, mussten jedoch angeschlagen ins Spiel starten. Bei strömenden Regen dauerte es einige Zeit bis wir unseren Rhythmus fanden und die Bodenverhältnisse abschätzen konnten.

Auf beiden Seiten ergaben sich in der Anfangsphase kaum Torchancen und im Mittelfeld wurden viele Zweikämpfe geführt. In der 35. Minute nahm Ina sich die Anweisung unseres Trainers zu Herzen und setzte zum Fernschuss an, der direkt im Tor landete. Fortan gewannen wir die Oberhand, doch Fleestedt blieb stets gefährlich.

In der zweiten Halbzeit gelang es Isi den nächsten Treffer nachzulegen und schoss uns sicher in die nächste Runde. Das Pokalviertelfinale wird voraussichtlich am 24.11 stattfinden.

VfL Lüneburg
(35') Ina Fribus
(54') Isabell Schneider



2. Herren | 3. Kreisklasse

Sonntag 15.09.19

TuS Erbstorf II

4:1

VfL Lüneburg II

(23', 49', 65') Kant
(65') Knippa

(50') Bergmann

Platz	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Tore	Differenz	Punkte
1.	Vastorfer SK II	7	5	2	0	25:7	18	17
2.	TuS Neetze II	8	5	2	1	24:11	13	17
3.	TuS Erbstorf II	8	5	1	2	28:20	8	16
4.	TuS Barskamp II	7	5	0	2	20:13	7	15
5.	VfL Lüneburg II	6	3	2	1	21:13	8	11
6.	TuS Reppenstedt II	5	2	3	0	16:7	9	9
7.	SV Ilmenau III	7	2	0	5	19:25	-6	6
8.	MTV Soderstorf	6	1	1	4	14:16	-2	4
9.	TSV Adendorf II	5	1	1	3	9:20	-11	4
10.	FC Heidetal II	6	0	3	3	12:20	-8	3
11.	SV Wendisch Evern II	4	0	1	3	3:21	-18	1
12.	SG Ochtm. SV/SC Lbg II	5	0	0	5	3:21	-18	0

2. Herren (3. Kreisklasse)

Marcel Salow

0170/4549625

marcelsalow7@gmail.com

**Alt Liga (Kreisliga)**

Markus Bartmann	0160/94902644	kaese7@gmx.de
Bernd Meyer	0173/8376075	

U 17 (Kreisliga) Jahrgang 2003

Raphael Lancaster	0174/2153371	raphael.lancaster@web.de
--------------------------	--------------	--------------------------

U 16 (Bezirksliga) Jahrgang 2004

Drilon Nuradini	0173/3750993	drilon.nuradini2611@icloud.com
------------------------	--------------	--------------------------------

U 15 (Kreisliga) Jahrgang 2005

Heiko Schlüter	0173/2444654	HighKos@web.de
Alexander Milberger	0157/85323618	alex-m@kabelmail.de

U 14 (Kreisliga) Jahrgang 2006

Niklas Dunst	0157/58501133	dunst-niklas@web.de
Raphael Lancaster	0174/2153371	raphael-lancaster@web.de

U 13.1 / U 13.2 (Kreisklasse) Jahrgang 2007

Kai Reinecke (U 13.1)	0175/7944908 04131/35378	kaireinecke@gmx.de
Sören Trumann (U 13.1)	0175/9307698	s.trumann@online.de
Matthias Rieckmann (U 13.1/U 13.2)	0151/20745944 04131/32544	mrieckmann@t-online.de
Ralf Rehag (U 13.2)	0151/28197893	ralf.rehag@t-online.de

U 12 (Kreisklasse) Jahrgang 2008

Jens Peters	04131/884065 0170/4923309	jensp3101@icloud.com
--------------------	------------------------------	----------------------

U 11.1 (Kreisliga)**U 11.2 (Kreisklasse) Jahrgang 2009**

Dan Krause (U 11.1)	04131/707907 0175/1826879	dk75@freenet.de
Mahmoud Kerro (U 11.2)	0176/34107901	maho_kerro@hotmail.de

U 10.1 / U 10.2 (Kreisliga) Jahrgang 2010

Nathalie Lancaster (U 10.1)	0176/88470621	nathalie-lancaster@t-online.de
Manfred Wolff (U 10.2)	0176/47679343	julian_wolff@web.de
Martin Schnackenberg (U 10.2)	0151/64575668	

U 9 (Kreisliga) Jahrgang 2011/2012

Waldemar Ostrowski	0175/8993417	waldemar.ostrowski@web.de
Marcus Linke	0163/6343209	marcus.linke.lg@icloud.com

U 7 / U 8

Willi Meyer	04131/7779868 0160/6943529	willi-fussball@web.de
--------------------	-------------------------------	-----------------------

C-Juniorinnen (Bezirksliga)

Michael Hess	04134/8779 0170/9206184	muw.stegen-hess@t-online.de
---------------------	----------------------------	-----------------------------

Weitere Informationen finden Sie unter: www.vfl-lueneburg-fussball.de

IMPRESSUM

Matthias Merz
VfL Lüneburg e.V.
Am Grasweg 27
21339 Lüneburg

Tel: 04131/7490-0
Fax: 04131/7490-10
info@vfl-lueneburg.de
www.vfl-lueneburg-fussball.de

TRAINING GANZ NACH DEM MOTTO „NO LIMITS“ VON JOEY KELLY

EMS Personal Training bei Körperformen Bardowick

Der Schlüssel zum Erfolg ist das „Elektro-Muskel-Stimulations-Training“ (EMS) mit den Trainingsgeräten von „Miha Bodytec“. Eine Methode mit Erfolgsgeschichte. Seit vielen Jahren wird EMS bereits in der Sportmedizin, dem Leistungssport, in der Astronautik und auch bei Körperformen angewendet. Die Vorteile von Körperformen liegen klar auf der Hand: Berufstätige mit einem geringen Zeitfenster für Fitness-Training brauchen lediglich 20 Minuten pro Woche aufwenden. Neben dem überschaubaren Zeiteinsatz wird jede Übungseinheit begleitet von einer Personal Trainerin bzw. einem Trainer. Auch trainieren maximal zwei Personen gleichzeitig, denn Großraumstudio-Atmosphäre wird bei Körperformen kleingeschrieben. Das EMS Training spricht alle Arten von Trainingsmethoden an und eignet sich sowohl für Nichtsportler, die schnell ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen, als auch für Sportler und Spitzensportler, die gezielt ihre Leistung optimieren möchten. Auch Übergewichtigen, Asthmatikern

oder Menschen mit Handicap wird durch das Training keine Grenzen gesetzt. Bei EMS handelt es sich um einen Fitness-Allrounder. Während des Trainings wird der Kalorienverbrauch erhöht, das Bindegewebe gestrafft, die Muskulatur gekräftigt und wichtig: Die Gelenke werden nicht wie beim herkömmlichen Krafttraining durch Gewichte belastet. EMS Training kann zudem auch tieferliegende Muskelsysteme aktivieren, die bewusst nur schwer angespannt werden können und deshalb kaum auf klassische Fitnessübungen reagieren.

Sichern Sie sich jetzt Ihr kostenloses Probetraining bei Körperformen Bardowick und überzeugen Sie sich selbst vom Fitness-Allrounder.

**KÖRPER
FORMEN**®



minimaler Zeitaufwand & maximale Erfolge für den ganzen Körper



persönliche Betreuung bei jedem Training



fit in 20 Min. pro Woche



effektives Rückentraining

**Jetzt
kostenlos
testen!**

